

<<孙式形意拳剑>>

图书基本信息

书名：<<孙式形意拳剑>>

13位ISBN编号：9787537741910

10位ISBN编号：7537741913

出版时间：2012-6

出版时间：焦冠军 山西科学技术出版社 (2012-06出版)

作者：焦冠军

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<孙式形意拳剑>>

### 内容概要

孙式形意拳是孙门武学的重要内容，是体、用、艺三者兼备的优秀拳种。孙禄堂先生一生精研形意拳，在全面继承原传拳法的基础上，提纯升华，使形意拳从理论到技法上都达到了一个新的境界和高度。其生前所著的《形意拳学》已经成为中华武学的宝贵经典。先师孙剑云秉承父志，在传承和宏扬孙门武学上做出了重大贡献。先师晚年，仍在关心孙式形意拳的整理工作，逝世前一年还命笔者将她曾发表过的《形意八式》重新配图，将她发表过的孙式纯阳剑简化套路补充完善为传统套路。先师逝世后，作为亲传弟子，自己深感先师的厚爱无以为报，深感传承孙门武学的责任重大。为更好地传承先师所授拳法，继承宏扬孙门武学，现不揣浅陋，将先师所传授的孙式形意拳、剑套路整理编纂，付梓成册。并收录先师过去发表的《纯阳剑（简化套路三十七式）》、《形意八式》等著作，以方便教学，随时参览，免致久而失其真。自己深知，孙式形意拳博大精深，以自己的拳学水平整理、编纂先师所教，无疑是力所不逮的，引玉之砖，挂一漏万之处在所难免，在此尚祈各位同学和方家雅正。

## <<孙式形意拳剑>>

### 作者简介

焦冠军，河北保定人，上世纪50年代出生，硕士研究生学历。

现任保定市武术协会副主席。

自幼喜习武术，曾习太极、形意、八卦、大成拳等拳术。

90年代从师孙剑云先生习孙式太极拳、八卦拳、形意拳、剑，成为孙剑云老师的亲传弟子。

多年来，刻苦习练、积极传播孙门武学，被省市多家单位聘为孙式太极拳教练，事迹多次被媒体报道

。

## &lt;&lt;孙式形意拳剑&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编孙式形意拳源流及宗师 孙式形意拳及其源流 孙禄堂先生小传 孙剑云先师小传 第二编孙式形意拳锻炼的基本方法 孙式形意拳身法概要 孙式形意拳步法概要 孙式形意拳拳法概要 孙式形意拳修为概要 第三编孙式形意拳五行拳传统套路动作图解 五行拳拳式名称顺序 五行拳动作图解 第四编孙式形意拳十二形拳传统套路动作图解 十二形拳拳式名称顺序 十二形拳动作图解 第五编孙式形意拳传统套路动作图解 五拳合一进退连环拳拳式名称顺序 五拳合一进退连环拳动作图解 十二形全体合一（杂式捶）拳式名称顺序 十二形全体合一（杂式捶）动作图解 第六编孙式形意拳传统对练套路动作图解 五行生克五行炮拳动作说明 十二形全体大用（安身炮）对练套路动作说明 第七编孙式纯阳剑（形意剑）传统套路动作图解 孙式纯阳剑持剑法与剑指 孙式纯阳剑传统套路剑式名称顺序 孙式纯阳剑传统套路动作图解 附录一：孙式形意八式拳（孙剑云） 附录二：孙式纯阳剑简化套路三十七式（形意剑）（孙剑云）

## &lt;&lt;孙式形意拳剑&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第三十六式懒龙卧道 右脚向左脚前迈出一步，脚尖外摆，落地后两腿如剪子股式步型，左脚脚跟虚起。

同时两手握拳，右拳从左拳上向前打出，拳心向上；左拳拳心向下置右小臂下，靠近右肘。

眼顺右拳向前看（图62）。

要点：身体成半蹲姿势，两腿与龙形步法相同，故名为懒龙卧道。

第三十七式乌龙翻江（接上式）左脚向前迈出一步。

左拳从右小臂下向前横拨崩出，拳眼向上，高与心口平；同时右拳拉回至右小腹，拳心向上。

眼看左拳（图63）。

要点：左拳向前崩出含有横劲。

此式还有一种练法即：左脚向前迈出一步，同时左拳从右小臂下成横拳打出，右手拉回腹前。

两拳与横拳相同。

第三十八式右崩拳（上式不停）右拳由小腹直向前打出，拳眼向上；同时左拳拉回至小腹左侧，拳心向上，肘尖靠肋。

两脚不动。

眼看右拳（图64）。

第三十九式龙虎相交 接前式。

左拳向前直打出，拳眼向上，与胸平；右拳则同时拉回至右胯旁，拳心向上。

与此同时，右脚脚尖勾起，右腿伸直，向前向上蹬踢，如划半圆形，高与心口平。

眼看左拳（图65）。

要点：左拳崩出要与右脚踢起动作相齐；右脚脚尖要勾，脚跟用力，右脚蹬起时，左腿仍保持适当弯曲，身体要保持平衡稳定。

第四十式黑虎出洞（顺步右崩拳）接前式。

右脚向前方落下，左脚跟进半步。

同时右拳向前直打出，拳眼向上，与胸平；左拳则拉回至左胯旁，拳心向上。

身体也顺势向左侧稍转，脸仍向前。

眼看右拳（图66）。

要点：保持身体中正，塌腰、抽胯、屈腿。

第四十一式白鹤亮翅 动作一：（接前式）右脚脚尖向里扣，与左脚略成倒八字，两脚尖相离寸许，身体也随着向左转。

同时右拳向胸前划一弧形，落至腹前，与左拳相对，拳心均向下，拳眼对着腹部。

此式仍保持屈腿，重心在右脚。

两眼看拳（图67）。

动作二：上动不停。

将两拳提至胸口，向左右各划半圆形，停在与肩平的位置，两臂似直非直，拳心向上。

同时左脚向左侧迈步，脚尖稍向里扣。

重心在右脚。

眼看左拳（图68）。

动作三：上动不停。

两拳向下各划半圆形，同时落至小腹前。

左手张开，手心向上，右拳落于手掌之上，右手背贴左手心。

同时右脚回至左脚旁，脚尖朝前，身体也随着向右转。

此时身体方向仍与上式右崩拳相同。

重心在左腿。

眼看右拳（图69）。



## <<孙式形意拳剑>>

### 编辑推荐

《孙式形意拳剑》为更好地传承先师所授拳法，继承宏扬孙门武学，现不揣浅陋，作者将孙剑云所传授的孙式形意拳、剑套路整理编纂，付梓成册。并收录先师过去发表的《纯阳剑（简化套路三十七式）》、《形意八式》等著作，以方便教学，随时参览，免致久而失其真。

<<孙式形意拳剑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>